

¿ES DEMASIADO?

COMPRENDER MI SALUD MENTAL Y LOS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO

A veces, cuando estamos lidiando con nuestra salud mental, podemos comenzar a afrontar situaciones de maneras poco saludables, ya sea bebiendo demasiado, haciendo demasiado ejercicio, no comiendo lo suficiente, etc. Tomarse un momento para reflexionar sobre cómo te ha afectado realmente una estrategia de afrontamiento puede ayudarte a decidir si es la estrategia correcta que usar.

Utiliza las siguientes preguntas para determinar si tus formas de afrontar situaciones se han vuelto poco saludables:

1. ¿Estoy haciendo esto más de lo habitual?



2. ¿Por qué me comporto así?



3. ¿Este comportamiento me hace sentirme mejor cuando lo hago?



4. ¿Este comportamiento me hace sentirme mejor después de hacerlo?



5. ¿Este comportamiento se interpone en mi camino para hacer lo que tengo que hacer?



6. ¿Este comportamiento afecta a las personas que me rodean?



7. ¿Debo detener o reducir significativamente este comportamiento?



8. ¿Necesitaría ayuda para reducir o detener este comportamiento?

PEER HEALTH EXCHANGE

Darren a veces bebía con sus amigos antes de que comenzara el distanciamiento social. Si estaba en una fiesta, se tomaba una o dos cervezas porque se sentía más cómodo con algo en la mano. Desde que comenzó el distanciamiento social, a Darren le ha costado ocupar su tiempo. Después de cenar, ha estado tomando en su habitación un poco del licor que sus padres tenían en el armario hasta quedarse dormido.

Supongo que he estado bebiendo más de lo normal. Antes solo tomaba unos dos tragos por semana y ahora tomo más de esa cantidad por noche.

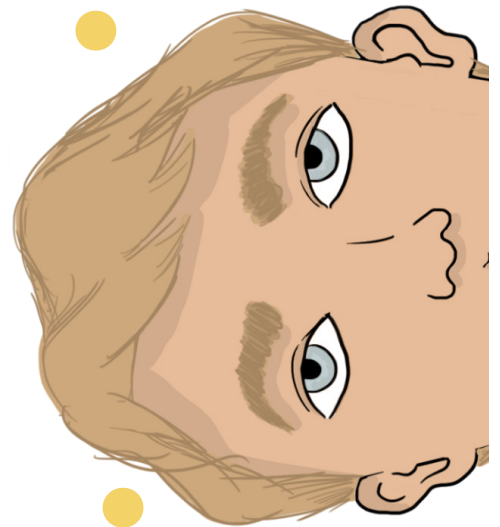
Ahora que estoy en casa todo el tiempo, no tengo mucho que hacer y a veces cuando estoy sentado solo, empiezo a preocuparme por no ver a mis amigos, porque alguien de mi familia se enferme y otras cosas. Beber alcohol me ayuda a distraerme de esas preocupaciones, a hacer que la noche se pase más rápido y a relajarme lo suficiente para dormir.

Beber me ayuda a olvidarme de mis preocupaciones, aunque a veces cuando bebo demasiado empiezo a marearme un poco.

He notado que cuando me despierto, a menudo tengo dolor de cabeza y no recuerdo mucho de la noche anterior. Beber me ayuda a distraerme en el momento pero una vez que termino las preocupaciones vuelven.

Sigo haciendo la tarea, pero ya no hago cosas como leer, jugar en línea con mis amigos o salir a caminar.

Mi forma de beber no afecta a mi familia porque estoy en mi habitación todo el tiempo. Sin embargo, mi madre ha dicho que le gustaría que hiciera más cosas con la familia.



Estas preguntas pueden ayudarte a identificar tus opciones y a entender los resultados de esas opciones, pero tú eres la única persona que puede decidir lo que te importa al tomar una decisión. En el caso de Darren, puede que le importe que la bebida lo ayuda a relajarse y a dormir, pero está dañando demasiado sus relaciones con su familia y su salud física como para continuar. Esto puede ayudar a Darren a tomar decisiones sobre si su estrategia de afrontamiento es la correcta o no, si necesita ayuda para dejar de beber o si debe encontrar una estrategia nueva.